

ABSTRAK

Pandi Aditia (2018) : Pengaruh Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 16 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lingkaran *sprint* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 24,11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan Lingkaran *Sprint*, *Dribbling*, Sepakbola